

El Mercurio:

Está en tu medio ambiente . . .

Refinerías petroleras, incineradores, plantas de energía que queman carbón y otras industrias, despiden mercurio al medio ambiente. El mercurio de termómetros rotos para medir la fiebre y los desechos de hospitales y de clínicas dentales también contaminan el medio ambiente y las vías fluviales, suelos, peces y otra vida silvestre.

Está en tus alimentos . . .

Las mujeres que están embarazadas y las que esperan estarlo, no deberían comer tiburón (*shark*), pez sierra (*swordfish*), pez caballa (*king mackerel*) o azulejo (*tilefish*). Estas especies de peces contienen mercurio suficiente para aumentar el riesgo de daños en el sistema nervioso de bebés y fetos.

—*Food and Drug Administration (FDA)*, enero del 2001—

Una de cada diez mujeres en edad de procrear corren el riesgo de tener hijos con defectos en el sistema nervioso debido a que estuvieron expuestos al mercurio dentro del útero materno.

—*Centers for Disease Control (CDC)*, marzo del 2001—

El Concejo de Investigación Nacional (*National Research Council*) estima que cada año nacen 60 mil bebés con riesgo de tener defectos en el sistema nervioso y problemas de aprendizaje porque sus madres consumen pescado contaminado, que de otra manera sería un alimento saludable.



KAISER PERMANENTE®



1316 Third Street Promenade Suite B1
Santa Monica • CA • 90401
P (310) 458-2694 • F (310) 458-7925



This project is funded in part by a grant from the
U.S. Environmental Protection Agency



Tu medio
ambiente



Tus
alimentos



Tu
salud

Afecta tu salud . . .

Los termómetros

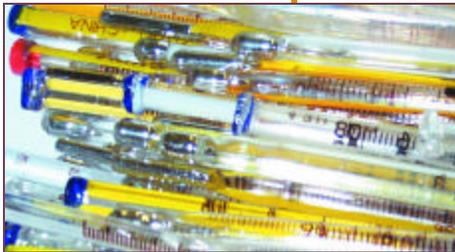
Los termómetros de mercurio que se hallan en los botiquines de muchas familias, son hechos de vidrio y contienen un metal líquido blanco plateado. Si un termómetro de mercurio se rompe puede amenazar seriamente nuestro medio ambiente y nuestra salud.

Por ejemplo, si el mercurio de un termómetro para medir la fiebre acaba en las vías fluviales, **esto es suficiente para contaminar a todos los peces en un lago de 20 acres.**

Cuando el mercurio que se encuentra en esos termómetros queda expuesto al aire, forma un vapor que se respira fácilmente.

Los síntomas por la exposición aguda al mercurio pueden incluir entumecimiento de la boca, visión de túnel y hormigueo en dedos de manos y pies. El exponerse por tiempo prolongado a altos niveles puede causar daños neurológicos y renales, problemas en la visión y anomalías de comportamiento.

Usualmente, la rotura de un termómetro no causa mayores daños si el líquido se limpia adecuadamente. Hay que remover las alfombras contaminadas y nunca usar una aspiradora para limpiar el mercurio. Es necesario abrir las ventanas para ventilar el área y llamar a la oficina de salud del condado a su división de materiales peligrosos para pedir consejo. **El exponerse a los vapores del mercurio de termómetros rotos puede prevenirse utilizando una alternativa segura**, como termómetros digitales, de matriz o de *gallistan*.



Los termómetros son la mayor y única fuente de mercurio en los desperdicios caseros.

El pescado contaminado

Las personas pueden exponerse involuntariamente a niveles peligrosos de mercurio al comer pescado contaminado, el que de otra manera es un alimento muy saludable.

Todo el mercurio, ya sea que venga de la industria, de desperdicios médicos y dentales o de termómetros rotos puede penetrar en nuestro medio ambiente y llegar a los ríos, lagos y océanos. En el agua, se convierte en metilo de mercurio, que es muy tóxico, y así es absorbido por los peces.

Informes de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (*U.S. Environmental Protection Agency, FDA and CDC*) sugieren que existe una relación alarmante entre el consumo de pescado con altos niveles de metilo de mercurio y niños con defectos de nacimiento. **Las mujeres embarazadas expuestas a altos niveles de metilo de mercurio podrían tener bebés con problemas de la vista, de aprendizaje o con un desarrollo defectuoso del sistema nervioso.**

Grupos de consumidores y de salud pública han expresado serias preocupaciones por los niveles de metilo de mercurio detectados en el atún. Virtualmente, todas las latas de atún se encuentran con algún grado de contaminación; asimismo, niveles peligrosos de mercurio se han reportado en los filetes de atún. Las mujeres en edad de procrear deberían limitar el consumo de atún a 7 onzas (más o menos una lata) por semana. A los niños no se les deberían permitir más de 3 onzas por semana, el equivalente a un sándwich.

El metilo de mercurio tóxico se almacena en la piel de peces que son alimento de la gente.



Cómo protegerse

De acuerdo con las agencias FDA y EPA, las mujeres embarazadas y las que piensan embarazarse **deberían evitar los siguientes pescados** (los nombres en español pueden variar, así que los mencionamos en inglés en letras cursivas y entre paréntesis):

**pez sierra (*swordfish*) azulejo (*tilefish*)
tiburón (*shark*) pez caballa (*king mackerel*)**

También existe preocupación sobre los altos niveles de mercurio detectados en otra clase de peces. Aunque la FDA y la EPA no mencionan estos peces como peligrosos para comerse, muchos expertos en salud pública y organizaciones del ramo han expresado su preocupación por las siguientes especies:

róbalo o lubina (*sea bass*) red snapper

pez espada (*marlin*)

róbalo de boca grande (*largemouth bass*)

atún en lata y especialmente en filete (*tuna steaks*)

También es muy importante no usar termómetros de mercurio. Cuando se rompen, estos termómetros pueden convertirse de inmediato en una amenaza para la salud, y también pueden contaminar las vías fluviales y los peces cuando se tiran al descuido. Asegúrese de reemplazar por alternativas más seguras todos los termómetros de mercurio que tenga en casa y **no los deseche**. Lleve estos termómetros a un lugar donde reciben desperdicios peligrosos o de reciclaje, o cámbielos por alternativas seguras en algún evento de su localidad.

Asegúrese que está cuidando de su salud y la de su familia; evite usar termómetros de mercurio y ponga especial atención en el pescado que sea más seguro para llevar a su mesa.